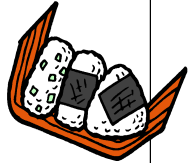


2022年度 4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	NEG丸ロール60g ミートローフ コールスローサラダ じゃがいもと白菜のクリームスープ 牛乳	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 ミニフィッシュ	ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋とちくわのカレー炒め とんこつ風スープ ヨーグルト(コアコアぶどう)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜ともやしのナムル 豚ミンチと野菜の中華スープ	ごはん 石垣フライ 豚肉と野菜の和風煮 南瓜と白菜のみそ汁	NEG丸ロール60g マカロニグラタン ブロッコリーとベーコンのサラダ あさりのミネストローネ 牛乳	お弁当の日 (昼食をご持参ください)
材料名および使用量(g)	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 合いびき肉 75 赤 コーンスターチ 3.5 黄 * えだまめ・冷凍 8 緑 にんじん 12 緑 * マッシュルーム 5 緑 ブイオン 0.2 ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 ケチャップ 8 とんかつソース 8 * キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ハム 3.8 赤 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 穀物酢 1.5CC オリーブ油 1.5CC * マヨネーズ 5.6 黄 玉ねぎ 12 緑 白菜 15 緑 * じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 ブイオン 2.5 * クリームシチューのルー 10 パセリ・乾 0.02 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤	精白米 72 黄 * 豚バラ 85 赤 長ネギ 13 緑 塩 1 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 1 緑 * 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 鶏ガラスープの素 0.2 酒 3 レモン(果汁) 1.5 緑 こしょう 0.02 * ほうれん草 35 緑 かつお節 1 赤 砂糖 1 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 3 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10 * ミニフィッシュ 1袋 赤	精白米 65 黄 * 赤魚50g 1切 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 砂糖 1 黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 * さやいんげん 6 緑 * ちくわ 30 赤 サラダ油 1 黄 カレー粉 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 2 黄 * 豚バラ 20 赤 にんじん 6 緑 * しめじ 5 緑 万能ねぎ 0.5 緑 白菜 12 緑 * 緑豆もやし 10 緑 * 天かす 2 黄 * すりごま 1 黄 おろししょうが 0.2 水 120 にんにく 1.5 緑 酒 1.8 鶏ガラスープの素 0.9 みそ 4.4 * 牛乳1L 25CC 赤 * ヨーグルト(コアコアぶどう) 1こ 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 砂糖 0.15 黄 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 8.3 黄 コーンスターチ 1.38 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 * こまつな 30 緑 * 緑豆もやし 8 緑 にんじん 6 緑 鶏ガラスープの素 1.36 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 黄 ごま油 6.12 黄 * 豚ミンチ 8 赤 玉ねぎ 10 緑 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 12 緑 * しめじ 3 緑 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2.5 コーンスターチ 3 黄 ごま油 0.05 黄	精白米 65 黄 * カレイ60g 1切 赤 塩 0.4 * 白ごま 2.7 黄 * 黒ごま 2.7 黄 青のり 0.1 赤 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 30 黄 * さやいんげん 3 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 かぼちゃ 25 緑 白菜 12 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 6 緑 * ぶなしめじ 3 緑 水 140 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 鶏もも肉 38 赤 玉ねぎ 20 緑 * マカロニ 25 黄 * マッシュルーム 20 緑 * 牛乳1L 60 赤 * ホワイトソース 20 * クリームシチューのルー 5 ブイオン 0.2 水 50 パセリ・乾 0.01 サラダ油 0.5 黄 ブロッコリー 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ベーコン 11 赤 サラダ油 1.5 黄 薄口しょうゆ 1.2 三温糖 2.4 黄 穀物酢 1.2 ゆず果汁 0.5 緑 こしょう 0.1 塩 0.2 オリーブ油 1.7 黄 * キャベツ 12 緑 * あさり 5 赤 * 大豆 5 赤 * しめじ 5 緑 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 13 水 120 * 牛乳 1本 赤	
	エネルギー 660kcal	エネルギー 677kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 673kcal	
中学年	パンはひとくちサイズに ちぎって食べよう			1年生給食スタート			

食器の位置を確認しよう



赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

*:アレルギーを含む食材

日・曜	21日(木)				22日(金)				25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)			
献立名	ごはん、野菜ふりかけ 鮭のムニエル ポテトサラダ ベーコンと野菜の洋風スープ ジョア(マスカット)				中華丼 きゅうりとしらすの酢の物 ハムと野菜のスープ バナナ				兵庫県 あけぼのごはん 豚肉じゃが ほうれん草のごま和え ばち汁				チキンカレー キャベツとハムの和風サラダ 牛乳 オレンジ				中国 ごはん 白身魚の唐揚げ中華風野菜あんかけ 雲白肉(ウンパイロウ) にんじんとチンゲン菜の中華スープ				ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁 ヨーグルト(コアコアいちご)				昭和の日			
材料名および使用量 (g)	精白米	65	黄		精白米	75	黄		精白米	62	黄		* 鶏もも肉	45	赤		精白米	65	黄		精白米	65	黄					
	* 野菜ふりかけ(Ca&Mg)	1袋	赤		* 豚ばら	40	赤		* サーモン	15	赤		* 玉ねぎ	40	緑		* カレイ60g	1切	赤		* 鶏ひき肉	100	赤					
	* さけ	50	赤		酒	3			塩	0.1	緑		* じゃがいも	40	黄		塩	0.3			* 玉ねぎ	15	緑					
	クレイジーソルト	0.3			濃口しょうゆ	2			青じそ	0.2	緑		にんじん	15	緑		こしょう	0.02			ひじき	0.4	赤					
	オリーブ油	1	黄		おろししょうが	1			* 豚バラ	45	赤		* マッシュルーム	10	緑		コーンスターチ	4	黄		にんじん	10	緑					
	レモン	1/10	緑		* 緑豆もやし	24	緑		酒	1.2			しょうが	0.5	緑		サラダ油	1	黄		* しいたけ	0.8	緑					
	* じゃがいも	40	黄		にんじん	25	緑		* じゃがいも	40	黄		にんにく	0.5	緑		にんじん	10	緑		* 卵液	4	赤					
	にんじん	6	緑		白菜	30	緑		にんじん	25	緑		なたね油	0.5	黄		ピーマン	10	緑		塩	0.5						
	* レタス	4	緑		* こまつな	30	緑		玉ねぎ	20	緑		塩	0.5			* えのきたけ	8	緑		濃口しょうゆ	3						
	玉ねぎ	3	緑		玉ねぎ	15	緑		* 糸こんにゃく	20	黄		こしょう	0.1			水	20			みりん	1.5						
	* ハム	5	赤		* かまぼこ	10	赤		* グリンピース(冷凍)	1.2	緑		* ブイヨン	1.25			鶏ガラスープの素	2			砂糖	1	黄					
	* マヨネーズ	10	黄		鶏ガラスープの素	1.2			なたね油	0.5	黄		* カレールウ	12			酒	5			酒	1.2						
	砂糖	1.7	黄		酒	6.5			砂糖	1	黄		* 牛乳	7	赤		濃口しょうゆ	2			コーンスターチ	1	黄					
	塩	0.8			砂糖	2.6	黄		みりん	0.5			ケチャップ	0.8			みりん	2			刻みのり	1	赤					
	こしょう	0.02			塩	0.4			塩	0.1			ホールトマト	2	緑		穀物酢	1.6			サラダ油	0.5	黄					
	玉ねぎ	10	緑		濃口しょうゆ	3.5			濃口しょうゆ	3			精白米	75	黄		豆板醤	0.2			切干大根	4	緑					
	ミックスベジタブル	25	緑		コーンスターチ	2.6	黄		薄口しょうゆ	3			* キャベツ	28	緑		コーンスターチ	3	黄		にんじん	10	緑					
	* ベーコン	5	赤		ごま油	2	黄		水	30			にんじん	5	緑		ごま油	0.1	黄		れんこん	15	緑					
	* キャベツ	15	緑		きゅうり	40	緑		だし昆布	0.15	赤		* ハム	5	赤		* 豚バラ	40	赤		なたね油	1.4	黄					
	ブイヨン	1.5			* しらす(生)	5	赤		かつお節	0.48	赤		ブロッコリー	20	緑		塩	0.3			酒	1						
水	120			みりん	2.5			* ほうれん草	30	緑		砂糖	4.8	黄		きゅうり	20	緑		砂糖	2.2	黄						
塩	0.2			砂糖	0.8	黄		* すりごま	2	黄		塩	1.2			大根	20	緑		薄口しょうゆ	5.4							
こしょう	0.02			塩	0.3			砂糖	1	黄		穀物酢	3.2			万能ねぎ	1	緑		みりん	0.6							
サラダ油	0.5	黄		穀物酢	2.5			みりん	1			薄口しょうゆ	0.8			濃口しょうゆ	4			かつお昆布だし	35							
* ジョア(マスカット)	1本			* ハム	5	赤		濃口しょうゆ	4			サラダ油	1	黄		穀物酢	3.3			* グリンピース(冷凍)	1	緑						
				にんじん	10	緑		玉ねぎ	15	緑		* 牛乳	1本	赤		砂糖	1	黄		里芋	20	黄						
				にら	3	緑		にんじん	10	緑		* オレンジ	1/4	緑		豆板醤	0.2			* 油あげ	3	赤						
				* えのきたけ	7	緑		* しいたけ	3	緑						ごま油	0.2	黄		白菜	10	緑						
				塩	0.25			* 油あげ	3	赤						にんにく	0.05	緑		玉ねぎ	6	緑						
				こしょう	0.02			万能ねぎ	1	緑						おろししょうが	0.2			大根	10	緑						
				薄口しょうゆ	1.5			* そうめん(乾)	5	黄						* すりごま	0.2	黄		ごぼう	10	緑						
				鶏ガラスープの素	0.8			濃口しょうゆ	1							にんじん	10	緑		長ネギ	10	緑						
				水	140			薄口しょうゆ	4							チンゲンサイ	15	緑		みそ	4							
				* バナナ	1/2本	緑		水	130							カットわかめ	0.5	赤		だし昆布	0.65	赤						
								だし昆布	0.65	赤						万能ねぎ	0.2	緑		かつお節	2.08	赤						
								かつお節	2.08	赤						しょうが	1	緑		* ヨーグルト(コアコアいちご)	1こ	赤						
																にんにく	0.02	緑										
																鶏ガラスープの素	2											
																水	120											
																コーンスターチ	3	黄										
																塩	0.5											
																砂糖	2	黄										
																薄口しょうゆ	0.8											
																ごま油	0.5	黄										
																						</						

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの *:アレルギーを含む食材

ひょう かつようほう
こんだて表の活用法



まいつき ひょう はいふ
毎月こんだて表を配布します。
かくにん ねが
ご確認をお願いします。

献立表にはいろいろな情報が載っています。
ご家庭に合わせて活用してください。